

# Low arousal og autonomistøttende pædagogik

v/ Emil Vinther

SKOLEN V  
SORTE HEST

- Noget, der inspirerer
- Noget, der er i tråd med hvad du i forvejen tænker eller gør
  - Understreger allerede kendt viden og kendte metoder
- Noget, som du bare ikke er enig i eller synes skal gøres anderledes
  - Så glæd dig over det, og spørg dig selv, hvad det er du ved og har blik for

# FOKUSPUNKTER

## FOR

# FOREDRAGET

# Low Arousal

Bo Hejlskov Elvén

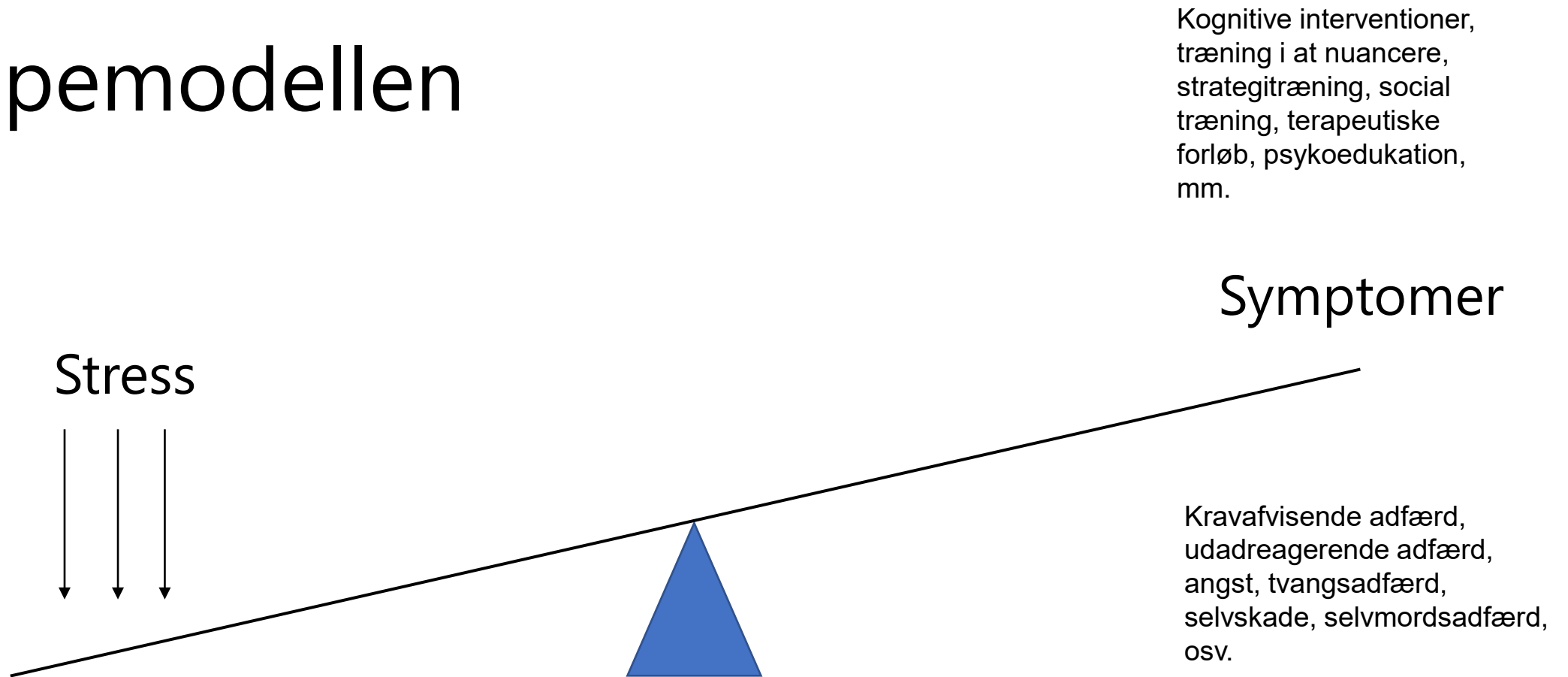
- \* Lav affektive metoder
- \* Affektsmitte
- \* Dæmpe de store følelser

Pædagogisk kapital

Autonomistøttende pædagogik



# Vippemodellen



## Håndtere

Under konflikt

- Low Arousal metoder
- At dæmpe de store følelser

## Evaluerer

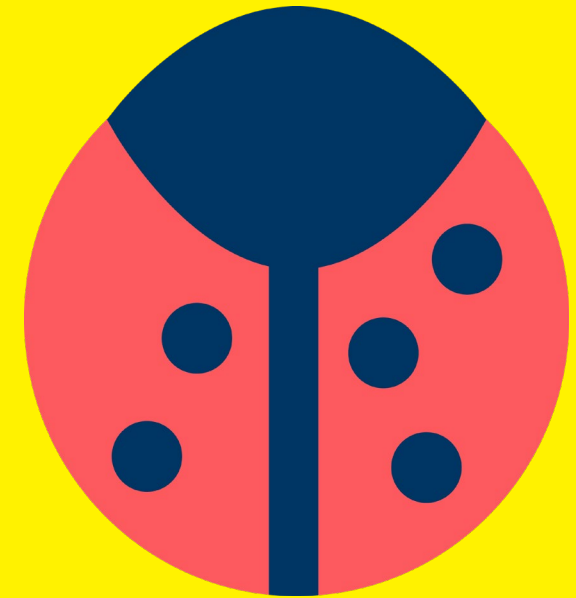
Efter konflikt

- Hvorfor blev det som det blev?
- Hvorfor gik det galt?

## Forandre

Forebyggelse

- Hvordan undgår vi at det samme sker igen?



# Kerneprincipper

- Autonomi. Mennesker har ret til så meget selvbestemmelse som muligt
- Mennesker skal behandles med respekt, uanset alder og funktionsniveau
- Alle har ret til et godt og meningsfuldt liv – hele livet (De 4 T'er)
- Alle har ret til at være den de er



# Motivation

Teori X og Teori Y – Douglas McGregor (1960)

Ydre motivation (teori x)

- Kontrol, straf, belønning

Indre motivation (teori y)

- At skabe gode rammer
- Kræver samarbejde

Platon og Aristoteles' børnesyn



# Straf

- At føle sig uretfærdigt behandlet
- Øger den adfærd vi straffer
- Legitimerer adfærden
- de Quervain effekten





# Belønning

- Inflationseffekten
- Glæden mindskes
- Straffende IKKE at få belønningen
- Opbygger et modsætningsforhold
- Mindsker egen motivationen for den belønnede adfærd



# Vi træffer et valg

## *Ydre motivation*

- Teori X
- Kontrol, straf, belønning
- Platon

## *Indre motivation*

- Teori Y
- Samarbejde
- Aristoteles

Ross Greene (1998)



# Perspektivskiftet

Ross Greene

- Børn opfører sig ordentligt, hvis de kan!  
(Mennesker gør det rigtige, hvis de kan)
- Vi ved ikke om det rent faktisk forholder sig sådan, men vi ved at det er uhyre effektivt i forhold til at reducere konflikter.
- Indre motivation
  - Målet er samarbejde
  - Når krav og forudsætninger matcher, og når det der kræves opleves som meningsfuldt
  - Når tre behov opfyldes: Kompetence, Relation, Autonomi
- Når mennesker ikke gør det rigtige, er det fordi vi stiller for høje/forkerte krav til dem.
  - Funktionsnedsættelser
  - Det miljørelaterede handicapbegreb



## 3 bærende principper

- Ansvarsprincippet
  - For at kunne påvirke er du nødt til at tage ansvar
  - Ord som "dumper" ansvar:
    - Stædig, umotiveret, kravafvisende, oppositionel
  - Skyld er ikke er i fokus, samarbejde er
- Kontrolprincippet
  - Man er nødt til at have selvkontrol for at kunne samarbejde
  - Magtanvendelser
- Retfærdighedsprincippet
  - Lige behandling handler ikke om at alle skal have det samme
  - Åbenhed omkring forskelligheder

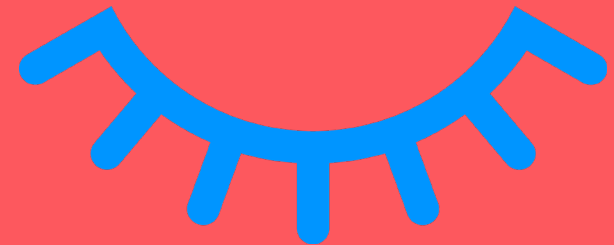


# Almindelige vanskeligheder

- Mentaliseringsvanskeligheder
- Koncentrationsbesvær
- Sårbarhed overfor affektsmitte
- Infleksibilitet
- Impulskontrol
- Graduering af følelser
- Angst
- Arbejdshukommelse

## Eksekutive vanskeligheder

- Problemer med at gennemskue årsag virkning
- Problemer med at forudsige verden og dermed planlægge relevant



# Almindelige vanskeligheder

- Sansesårbarhed
  - - Overfølsomhed
  - - Underfølsomhed
  - - Habitueringsvanskeligheder
- Stressfølsomhed



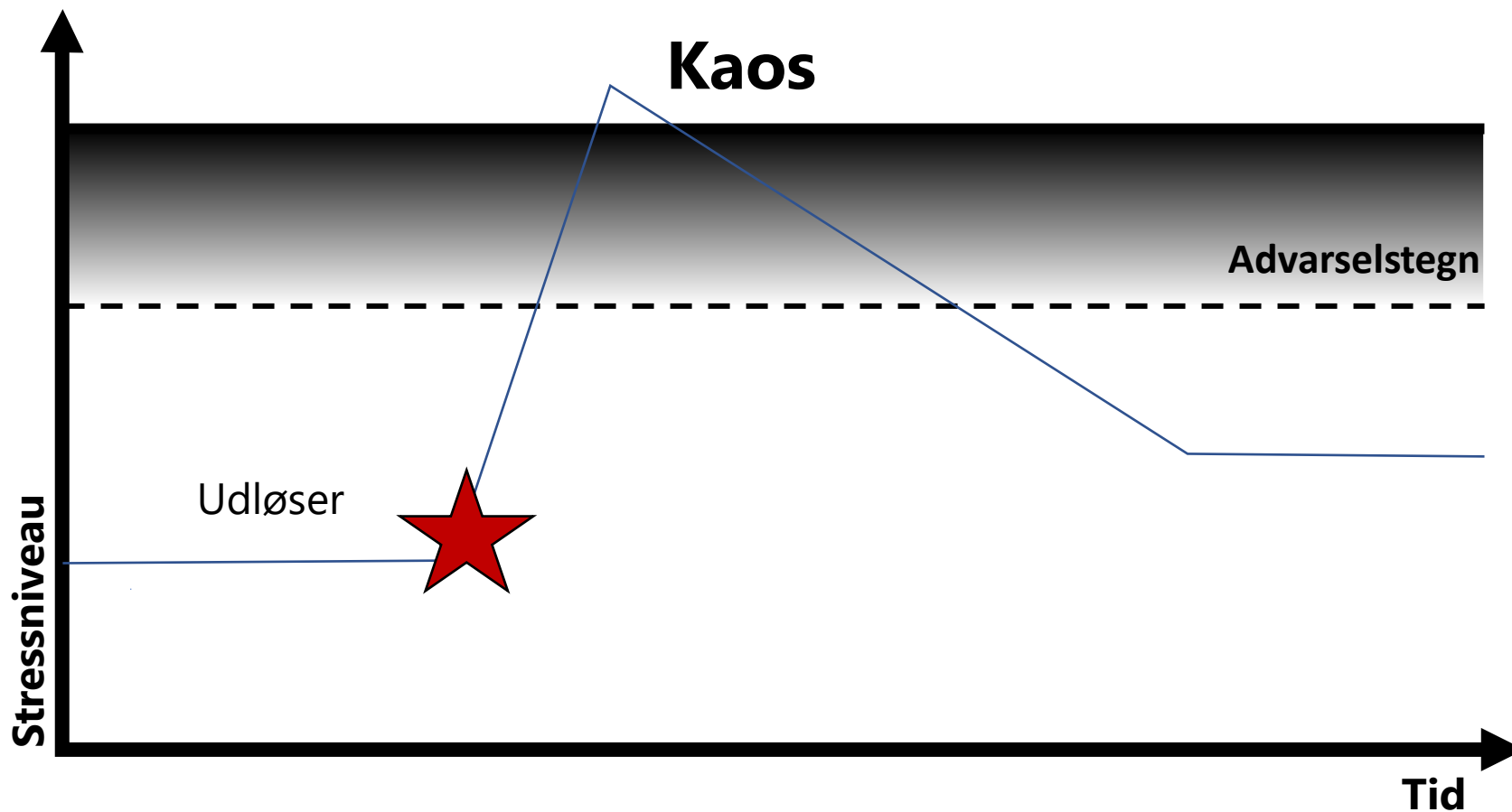
# Forventninger

- Mentaliseringsevne
- Evne til at kunne gennemskue årsag-virkning
- Evne til at strukturere, planlægge og gennemføre
- Impulskontrol
- Udholdenhed
- Sociale kompetencer
- Stressfølsomhed
- Evne til at sige ja
- Affektreguleringsevne



# Stressmodellen

-Situationsbestemte stressfaktorer



## Advarselstegn (Strategier)

Negative advarselstegn

- Øger stress

Personlige advarselstegn

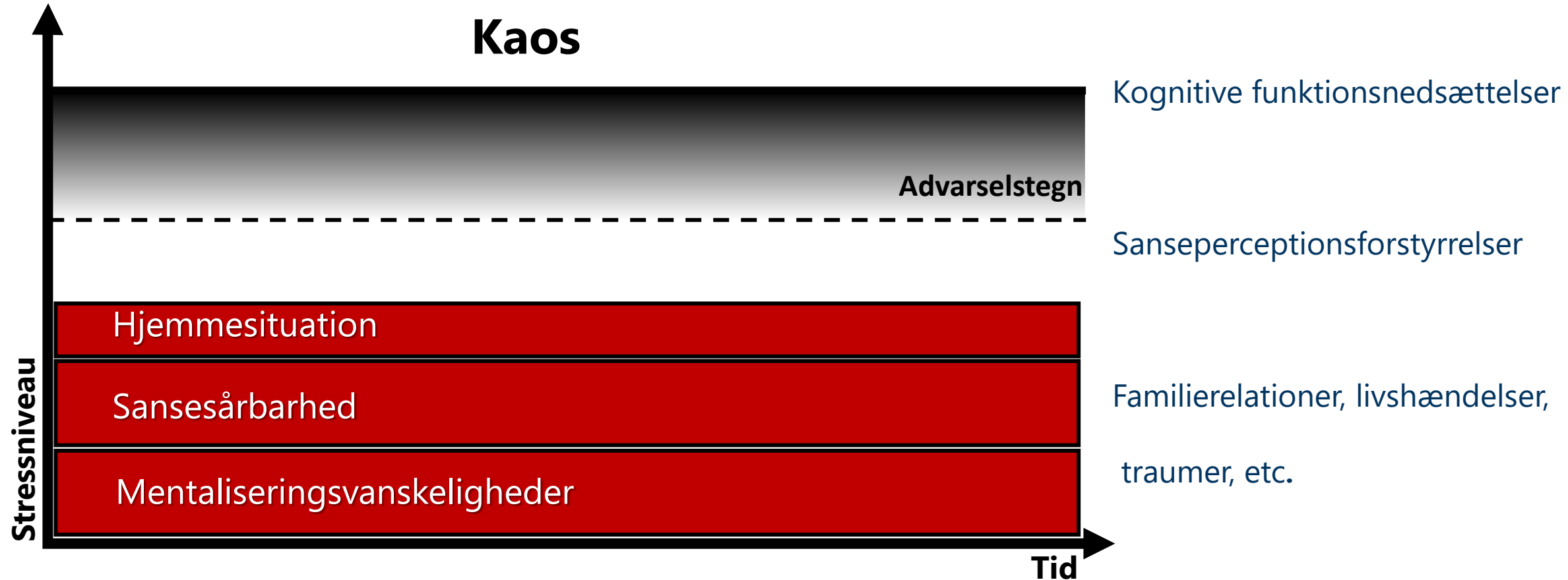
Positive advarselstegn

- Sænker stress



# Stressmodellen

-Grundlæggende stressfaktorer



# Konfliktens tredeling

## Før

- Forebyggelse frem for alt

## Under

- Fokus på formål

## Efter

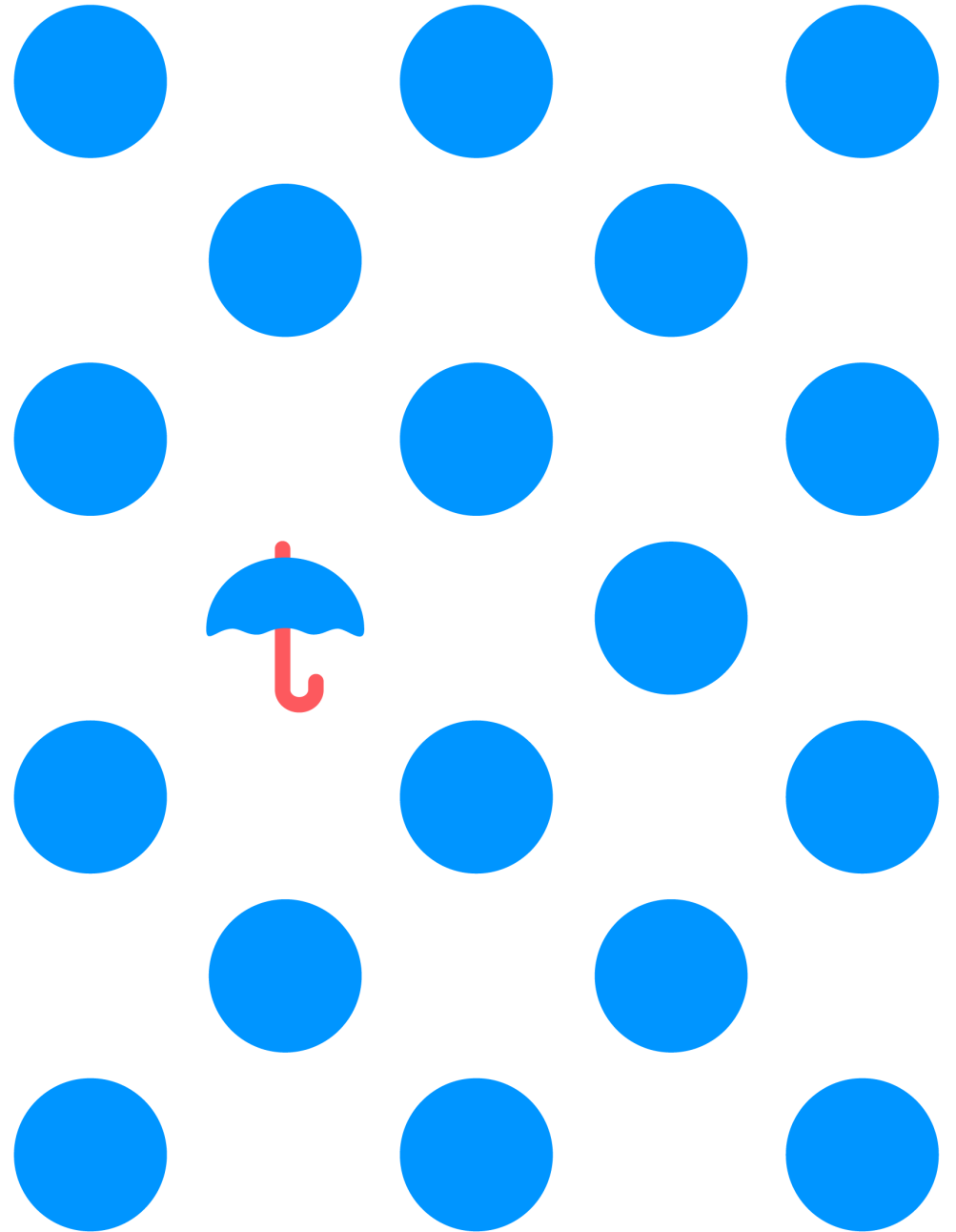
- Pligt til at evaluere

SKOLEN V  
SØRTE HEST

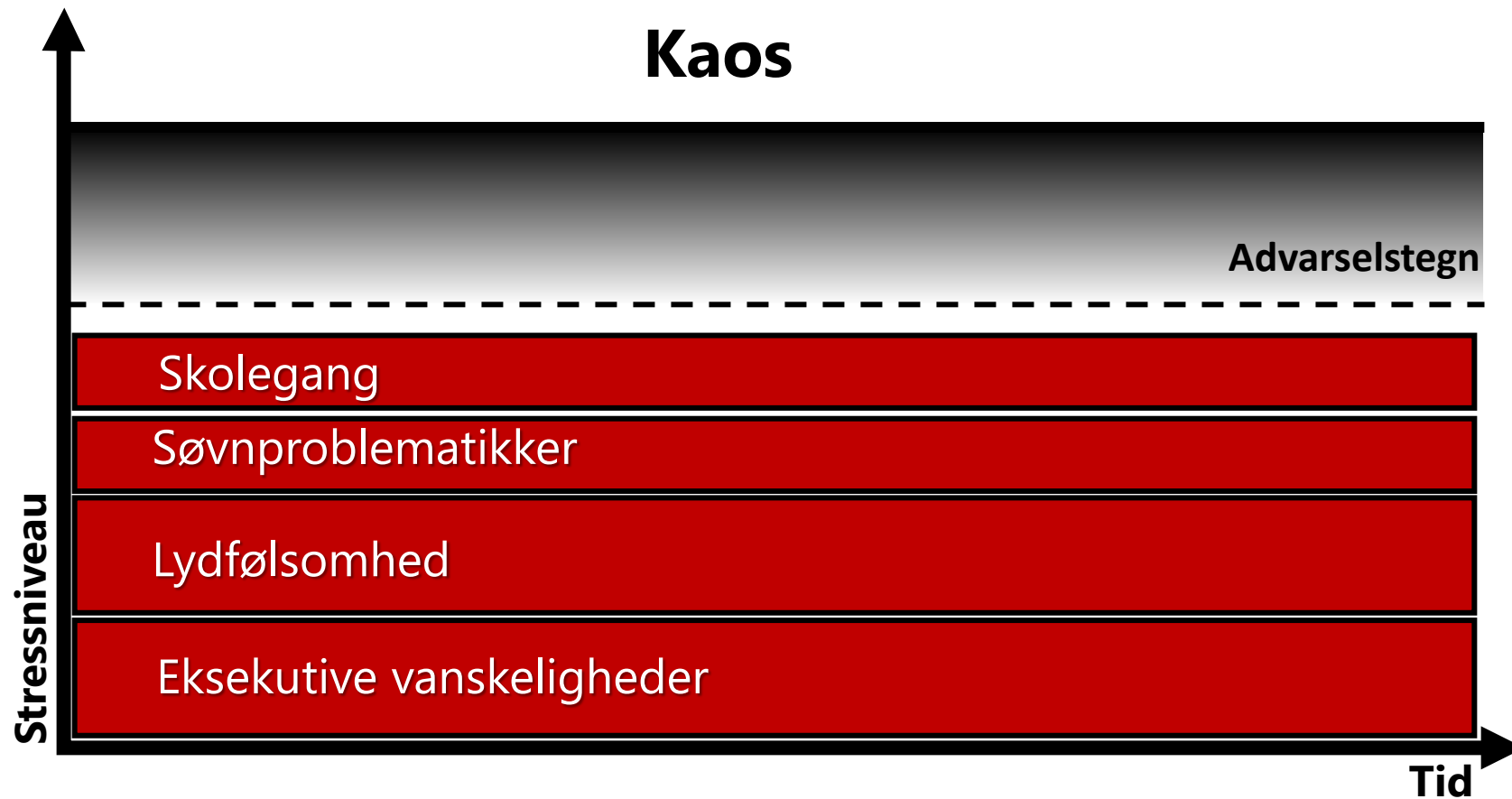


# Før konflikt

- Forebyggelse frem for alt



# Stressmodellen



## Hvordan kan vi kompensere?

- Tilpasse krav og forventninger
- Tilpasse omgivelser
- Hjælpemidler
- Planlægge og strukturere
- Ikke bagatellisere



# Advarselstegn

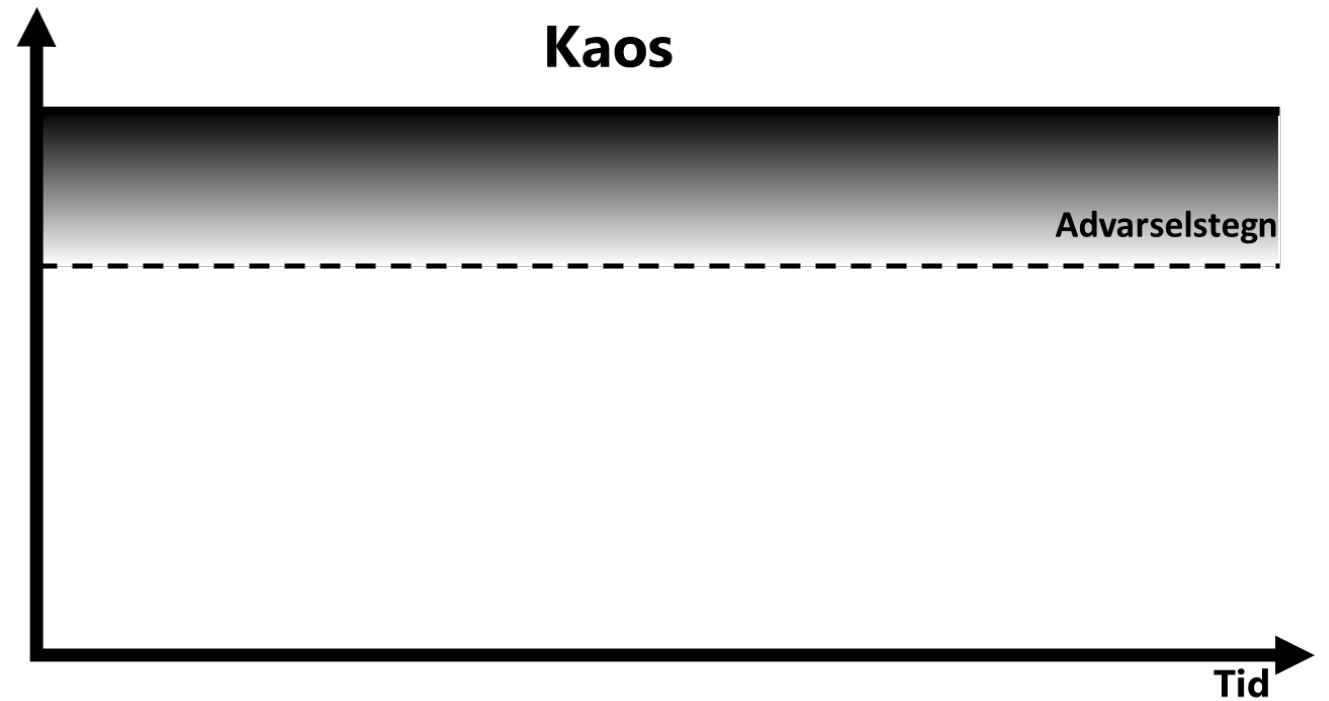
Negative advarselstegn

- Øger stress

Personlige advarselstegn

Positive advarselstegn

- Sænker stress



# Dagshjælper

## Tjek ind (tjek ud)

- Hvordan har din morgen (dag) været?
- Er der noget du tænker meget på?
- Skal du noget vigtigt/svært senere?
- Har du fået din medicin?

## Skalering

- På en skala fra 1 til 10 hvor meget energi har du?
- Hvilken smiley er humøret?
- På trafiklyset hvor meget uro mærker du?

Kan bruges løbende gennem hele dagen, og ved skift eller strukturfald.

## Dagsprogram m. bagdøre

- Gennemgang af aktiviteter
- Aftale hvilken bagdør barnet kan/skal bruge i tilfælde af pres/uro/surhed

En bagdør er et alternativ, som barnet kan eller skal vælge, hvis han/hun ikke magter den aktivitet, som er på dagsprogrammet.



# Strategiplan

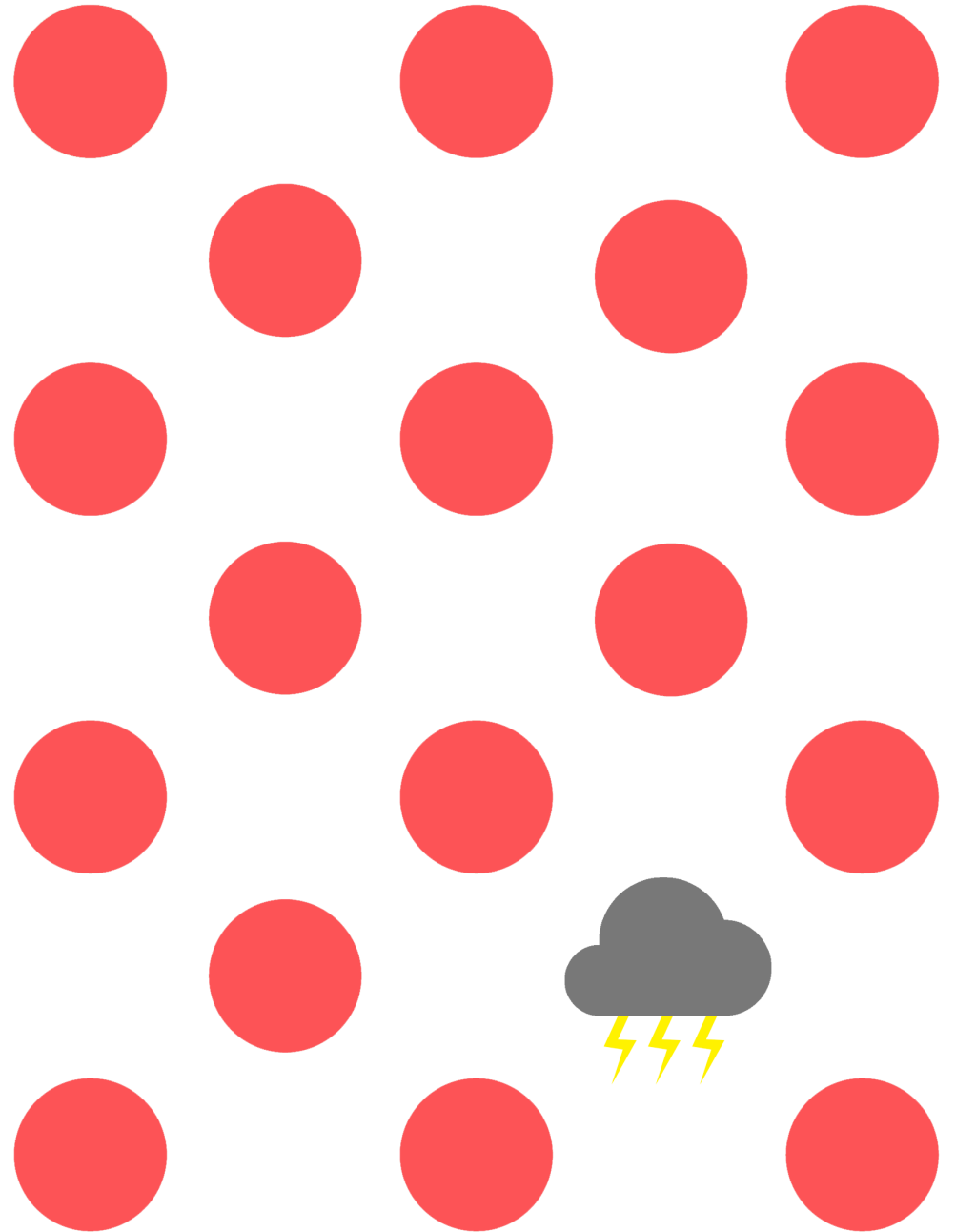
## - i forhold til meltdowns

- Advarselstegn
  - Uro i tankerne
  - Uro i kroppen
  - Tanker om ikke at være sur, men ikke kunne lade være
  - sult
- Ting jeg kan gøre for at aflede mig selv
  - Se youtube
  - Se netflix
  - Kalde på min hund og kæle med ham
  - Spise et stykke slik
  - Bruge min hvide sansebold
- Sociale situationer og andet, der kan aflede mig
  - Kram fra mor
  - Far kan være hos mig uden at kramme, han må gerne tale til mig og kalde på min hund
- Hvad kan forebygge mine meltdowns
  - Massage på skolen
  - At vide, at jeg kan trække mig fra den fælles spisning
  - At jeg benytter mig af mine afledninger



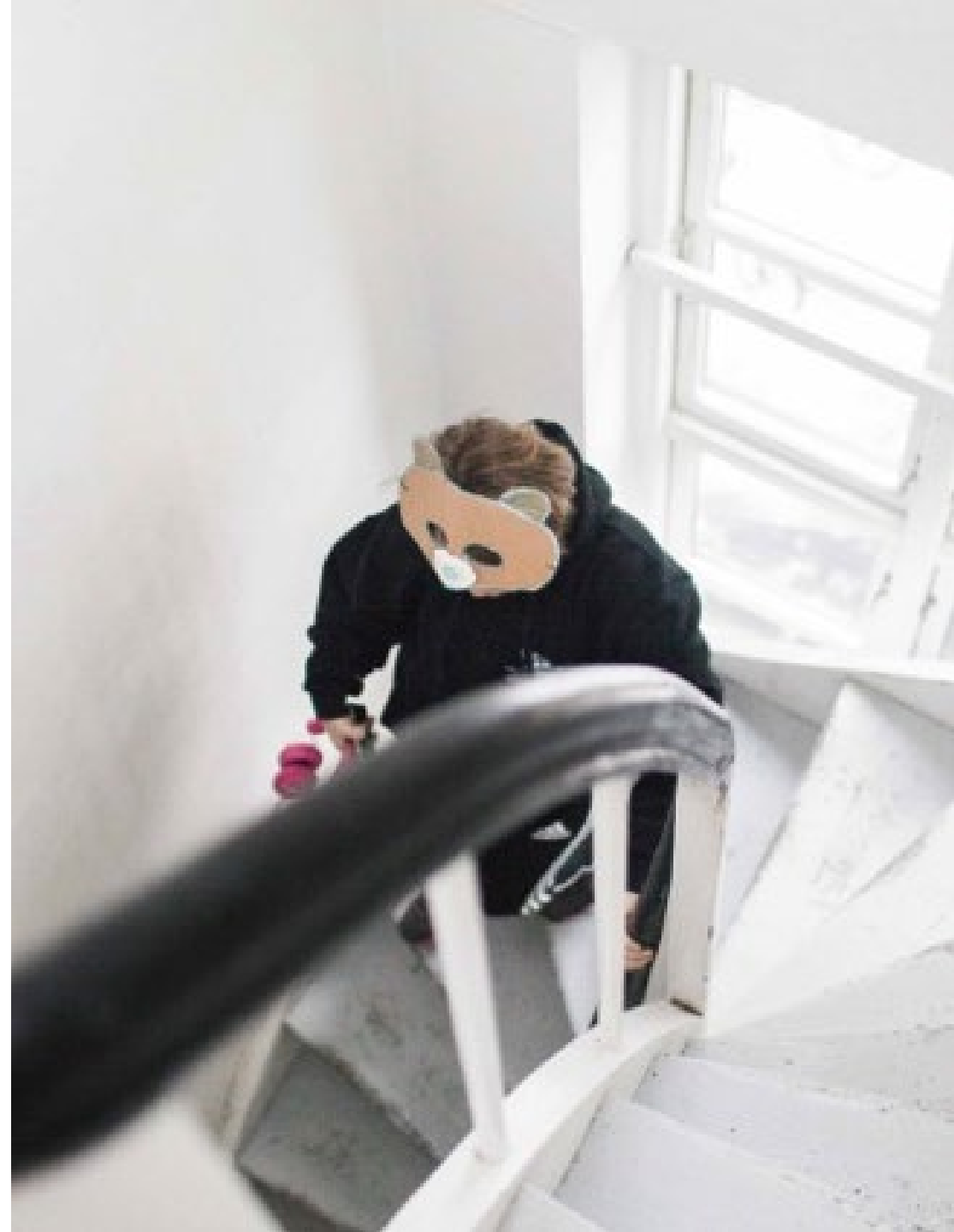
# Konfliktsituation

- Fokus på formål



# Hvordan agerer vi i konflikt?

- Affekt smitter – vi kan mærke hinandens følelser
- Vi spejler hinandens muskelspændinger
- Vi skal bevare roen



## Formål

Vores eneste opgave er at deeskalere og afslutte konflikten.

Hvordan forholder vi os:

1. Fysisk
2. Sprogligt
3. Til omgivelserne



# Fysisk fremtoning

Bevar roen

Aldrig spænde i kroppen

Hold afstand – bak ved krav

Undgå forlænget øjenkontakt

Stå fysisk med siden til

Magtanvendelser

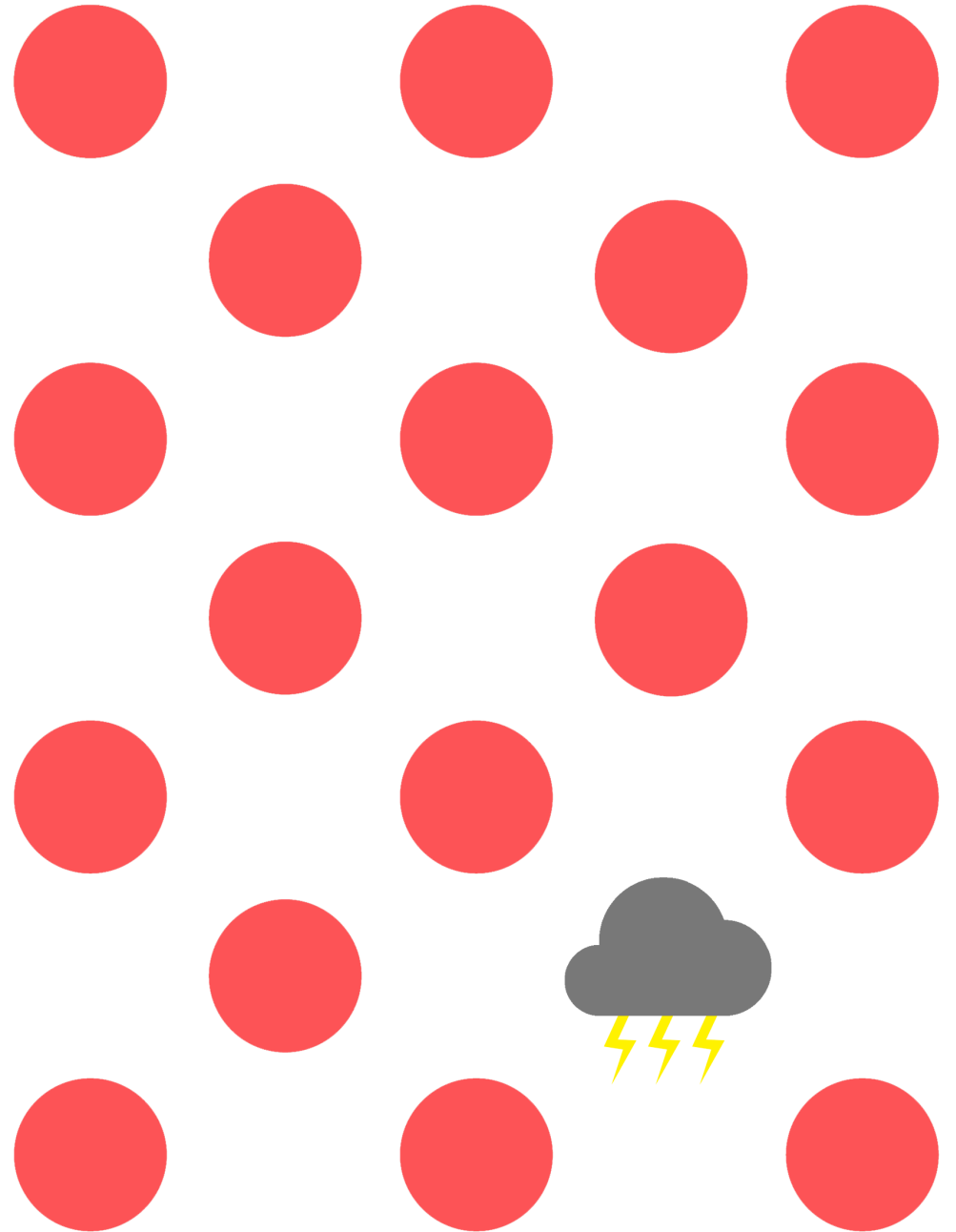


# Sproglig fremtoning

Stemmeføring

Ordvalg

Ukvemsord og trusler



# Omgivelser

Ryd lokalet

Få plads – kom ud

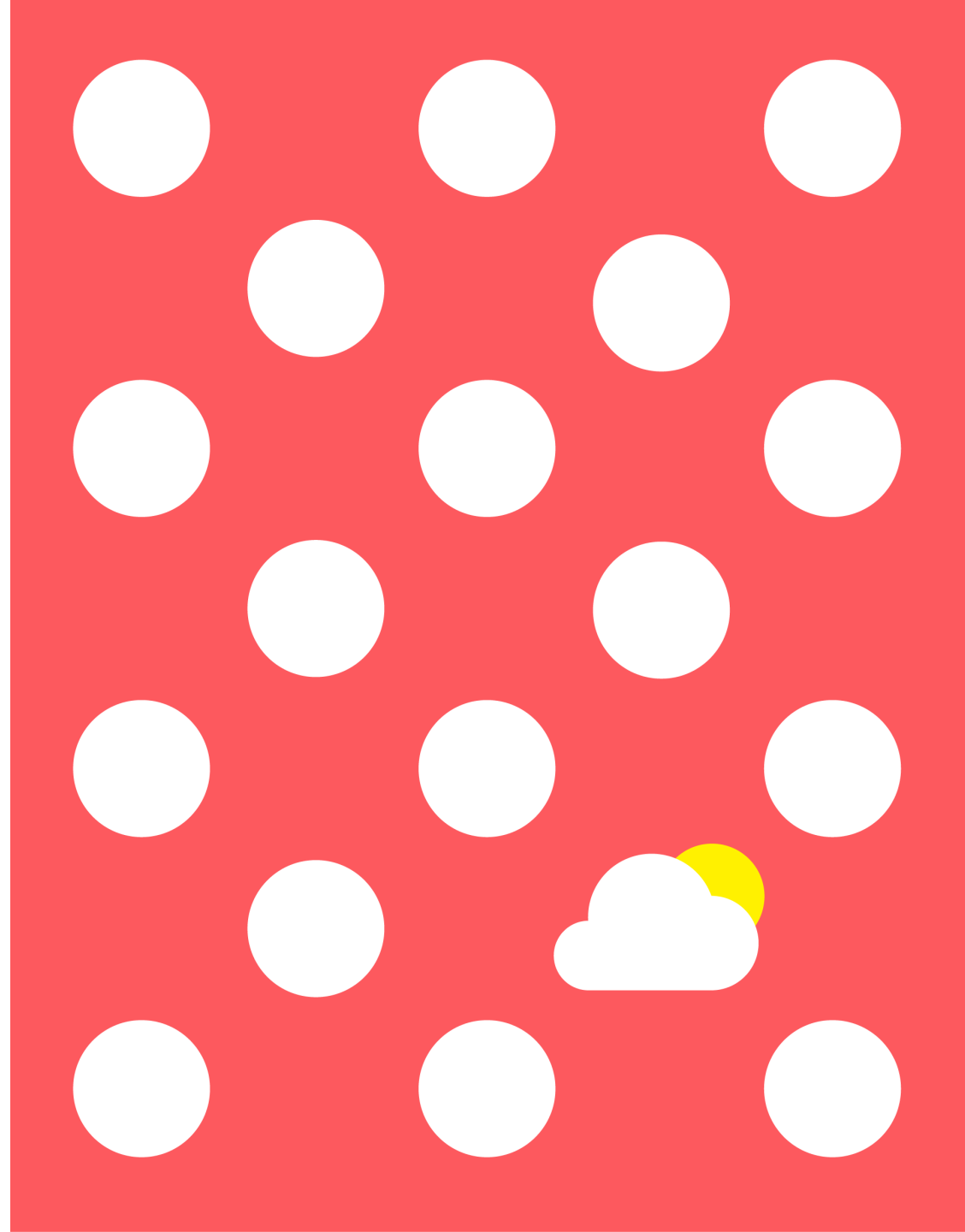
Fjern potentielt farlige elementer

Hold flugtveje "åbne"



# Efter konflikt

- Pligt til at evaluere



# Evaluering

“Vi er ikke interesseret i konsekvensen af kontroltabet, men i hvad der afsted kom det.”





## Når vi evaluerer

- Fokus på årsag - hvorfor konflikt?
- Hvad kan vi gøre anderledes eller ændre?
- Fysisk og sproglig fremtoning samt omgivelser



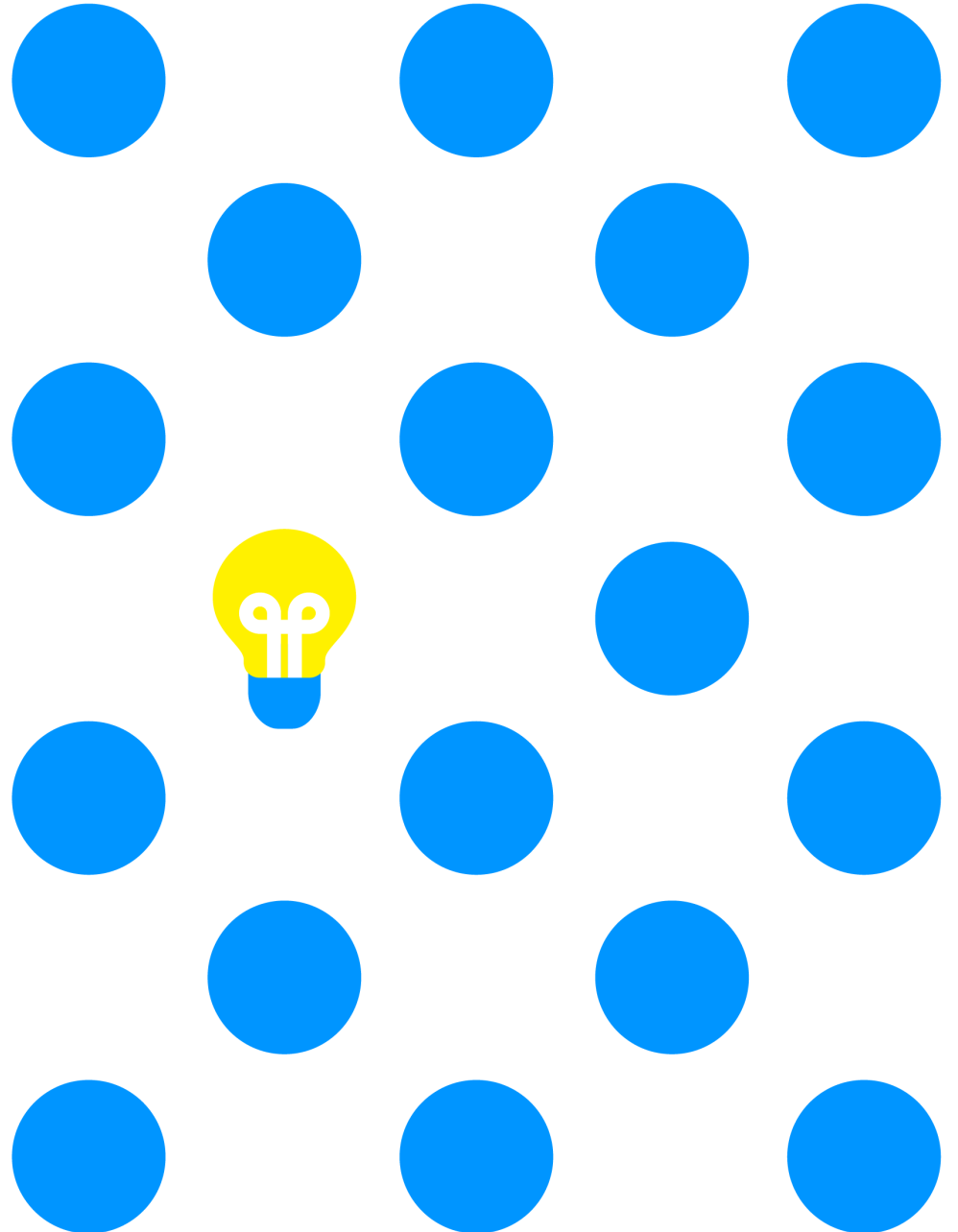
## Når vi evaluerer med barnet

- Vær påpasselig
- Undgå skam og skyld
- Identificer årsag
- Hvad gør vi fremadrettet?



# Opsummering

- Før – Forebyggelse frem for alt
- Under – Fokus på formål
- Efter – Pligt til at evaluere



# Spørgsmål?

Litteratur

**Udviklingsforstyrrelser og psykisk sårbarhed**  
af Bo Hejlskov Elvén, Hanne Veje & Henning Beier

**Problemskabende adfærd ved udviklingsforstyrrelser eller  
udviklingshæmning**  
af Bo Hejlskov Elvén

**Det eksplosive barn**  
af Ross. W. Greene

